

Triggers

What are asthma triggers?

Asthma triggers are things in the environment, like pollens, smoke, and dust mites, that can trigger asthma attacks. When you are exposed to asthma triggers, your airways may become swollen, tighten up, and make a lot of mucus. Asthma triggers may make your asthma symptoms worse, or keep you from getting better. Everyone has different triggers for their asthma. It is important to find out what YOUR asthma triggers are, and to learn ways to avoid them. Avoiding your asthma triggers will help to control your asthma symptoms, and may lessen the need for your asthma medications. NOTE: Not all of the following asthma triggers will apply to you.

Common asthma triggers and ways to control them.

1. Outdoor pollens, molds, and air pollution

- ❑ Stay indoors during the morning when the pollen count is the highest.
- ❑ Stay indoors when it is hot, humid, and / or windy outside.
- ❑ Use air conditioning, if possible, and do not sleep with the windows open.
- ❑ Keep windows in your home AND car closed during seasons when pollen counts are highest (for example: spring and fall).
- ❑ Change your furnace filter regularly.
- ❑ Consider buying a filter for your furnace.
- ❑ Avoid sources of molds (wet leaves, garden debris) or wear a mask if you must work in the yard.
- ❑ Shower and wash your hair nightly before going to bed and / or after exercising outdoors.

2. House dust mites (tiny, microscopic spiders found in house dust)

- ❑ Use airtight covers on your mattress and box spring (avoid cloth mattress covers).
- ❑ Put your pillow in an airtight cover or wash it weekly.
- ❑ Avoid feather pillows and comforters—use synthetic pillows.
- ❑ Wash all bedding, clothes, and stuffed toys once a week in HOT (>130°F) water.
- ❑ Avoid sleeping or lying on upholstered furniture.
- ❑ Avoid vacuuming or being in a room while it is being vacuumed or wear a dust mask while vacuuming or dusting and during other general household cleaning.

3. Animal dander (tiny flakes or particles of skin that fall off all warm-blooded animals including CATS, dogs, birds, and rodents)

- ❑ Remove the animal from the house.
- ❑ If the pet stays in the home, KEEP IT OUT OF THE BEDROOM at all times.
- ❑ If there is forced-air heating in the home with a pet, close the air ducts in your bedroom or place a filter over the heating duct.
- ❑ Wash pet weekly with plain water.
- ❑ Take asthma medications (inhalers) before visiting homes or sites where animals are present.
- ❑ Use a vacuum cleaner fitted with a HEPA filter (high-efficiency particulate air) filter.
- ❑ The length of the pet's hair DOES NOT matter. The allergen or trigger is in the dander, saliva, and urine of the animal. There is no such thing as a NON-ALLERGENIC pet.

4. Indoor molds

- ❑ Keep bathrooms, kitchens, and basements well-ventilated and clean weekly.
- ❑ Molds can form on houseplants—check them often and / or keep them outdoors.
- ❑ DO NOT use humidifiers. The basement, in particular, may require a dehumidifier.

5. Smoke

- ❑ DO NOT smoke. If you are currently smoking, your doctor or pharmacist can help you quit.
- ❑ Encourage family members to quit smoking.
- ❑ DO NOT allow smoking in your home, particularly in your bedroom.
- ❑ Use an indoor air-cleaning device (for smoke, mold, and animal dander).
- ❑ Avoid wood stoves, fireplaces, and kerosene heaters.

6. Strong odors, fumes, and sprays

- ❑ DO NOT stay in your home when it is being painted.
- ❑ Avoid perfume and perfumed cosmetics like talcum powder and hair spray.
- ❑ DO NOT use room deodorizers.
- ❑ Reduce strong cooking odors (especially frying) by using a fan and opening the windows.
- ❑ Use non-perfumed household cleaning products whenever possible and use only in well-ventilated areas.

7. Infections

- ❑ Avoid persons with colds, the flu, or other respiratory infections.
- ❑ Talk to your doctor about getting your annual flu shot.
- ❑ You may need increased doses of your asthma medications while you are sick.
- ❑ DO NOT take over-the-counter cold remedies, like antihistamines and cough syrup, unless you are advised to do so by your doctor or pharmacist.

8. Exercise

- ❑ Make a medicine plan that allows you to exercise without symptoms.
- ❑ Warm up before doing exercise and cool down afterward.
- ❑ Take an inhaled bronchodilator (albuterol) medication fifteen minutes before exercising, or as instructed by your doctor or pharmacist.

9. Cold air

- ❑ Wear a scarf over your mouth and nose in cold weather.
- ❑ Dress warmly in the winter or on windy days.

REMEMBER: By recognizing and avoiding your asthma triggers, you can help keep asthma attacks from starting. This is a very important part of controlling your asthma.

UNIVERSITY OF UTAH ASTHMA CENTER



Factores que Causan Asma

¿Cuáles son los iniciadores o causantes del asma?

Los iniciadores o causantes del asma son partículas que se encuentran en el ambiente (como el polen, el humo, y ácaros del polvo) que pueden activar los ataques de asma. Si usted se expone a los factores que causan asma, sus vías respiratorias pueden hincharse, comprimirse y producir mucha mucosidad. Los iniciadores o causantes del asma puede que empeoren sus síntomas o que le impidan mejorar. Los iniciadores o causantes del asma no son los mismos para todas las personas. Es importante averiguar cuales son SUS iniciadores y saber como evitarlos. Esto le ayudará a controlar sus síntomas y, de esta manera, podrá reducir la necesidad de medicamentos para controlar su asma. RECUERDE: no todos los siguientes causantes del asma se aplicarán a usted.

Iniciadores o causantes del asma más comunes y maneras de controlarlos.

1. El polen al aire libre, mohos y la polución aérea

- ❑ Manténganse dentro de la casa o edificios durante la mañana cuando la cantidad de polen es más alta.
- ❑ Manténganse dentro de la casa o edificios cuando afuera está caliente, húmedo, y/o ventoso.
- ❑ Use el aire acondicionado, si es posible, y no duerma con las ventanas abiertas.
- ❑ Mantenga las ventanas de su casa y de su automóvil cerradas durante las estaciones en las cuales los niveles de polen son más altos (por ejemplo: primavera y otoño).
- ❑ Cambie el filtro de la calefacción y del aire acondicionado regularmente.
- ❑ Considere comprar un filtro especial para su hogar.
- ❑ Evite fuentes de moho (como hojas húmedas y desechos del jardín) o use una máscara si tiene que trabajar en el jardín.
- ❑ Dúchese y lave su pelo por las noches antes de acostarse y/o después de hacer ejercicio afuera.

2. Los ácaros del polvo de casa (los ácaros son como arañas diminutas, microscópicas que se encuentran en el polvo)

- ❑ Use cubiertas herméticas en su colchón y caja de soporte (evite cubiertas de tela).
- ❑ Ponga una cubierta hermética a su almohada o lávela semanalmente.
- ❑ Evite las almohadas y confortadores de plumas. Use almohadas sintéticas.
- ❑ Lave todas las cubiertas y telas de la cama, la ropa, y juguetes rellenos una vez por semana en agua CALIENTE (más de 130 F).
- ❑ Evite dormir o reposar en muebles tapizados.
- ❑ Evite limpiar con aspiradora o estar en un cuarto mientras se está limpiando con aspiradora o lleve una máscara para polvo mientras limpia con aspiradora o limpia el polvo y durante cualquier otra limpieza general de la casa.

3. La caspa animal (hojuelas diminutas o partículas de piel que caen de todos los animales de sangre caliente incluyendo los GATOS, perros, pájaros, y roedores)

- ❑ Saque al animal de la casa.
- ❑ Si la mascota se queda en la casa, que NUNCA ENTRE A LA ALCOBA.
- ❑ Si hay una toma de aire en una casa con mascota. Cierre los conductos de aire en su habitación o coloque un filtro sobre el conducto de aire.
- ❑ Lave a la mascota cada semana sólo con agua.
- ❑ Tome los medicamentos para el asma (los inhaladores) antes de visitar casas o sitios donde hay animales.
- ❑ Use una aspiradora con un filtro HEPA (filtro particulado de alta-eficiencia para aire).
- ❑ La longitud del pelo del animal doméstico no importa. El alérgeno o el causante está en la caspa, saliva y orina del animal. No hay tal cosa como un animal doméstico QUE NO CAUSE ALERGIAS.

4. El moho interior

- ❑ Mantenga los baños, cocinas, y sótanos siempre bien ventilados y limpie semanalmente.
- ❑ El moho pueden formarse en las plantas de interior- revise a menudo y/o téngalas afuera.
- ❑ NO USE humidificadores. El sótano, en particular, puede requerir un des-humidificador.

5. El humo

- ❑ NO fume. Si usted fuma, su doctor o farmacéutico pueden ayudarle a dejar de fumar.
- ❑ Anime a los miembros familiares a dejar de fumar.
- ❑ NO PERMITA fumar en su casa, particularmente en su alcoba.
- ❑ Use un dispositivo de limpieza del aire interior (para el humo, moho, y la caspa animal).
- ❑ Evite estufas de madera, chimeneas y calentadores de queroseno.

6. Olores fuertes, humos y sprays (o rociadores)

- ❑ NO SE quede dentro de la casa cuando la estén pintando.
- ❑ Evite el perfume y cosméticos perfumados como el talco en polvo y rocío o spray de pelo.
- ❑ NO USE ambientadores en los cuartos.
- ❑ Reduzca los olores fuertes de cocina (sobre todo cuando se fríe) usando un ventilador y abriendo las ventanas.
- ❑ Siempre que sea posible, use productos no-perfumados para limpiar la casa. Úselos solo en las áreas bien-ventiladas.

7. Las infecciones

- ❑ Evite el contacto directo con personas con resfriados, la gripe, u otras infecciones respiratorias.
- ❑ Hable con su doctor para poder vacunarse todos los años contra la gripe.
- ❑ Si está enfermo, puede que necesite mayores dosis de sus medicinas para el asma.
- ❑ NO TOME remedios para el resfriado que no requieren prescripción médica, como las antihistaminas y jarabe para la tos. Consulte siempre primero con su doctor o farmacéutico.

8. El ejercicio

- ❑ Haga un plan con su médico que le permita ejercitar sin los síntomas.
- ❑ Haga ejercicios suaves de calentamiento antes de hacer ejercicio. De la misma manera finalice el ejercicio de manera suave.
- ❑ Tome un broncodilatador inhalable (el albuterol) quince minutos antes de hacer ejercicio, o como le aconseje por su doctor o farmacéutico.

9. El aire frío

- ❑ Use una bufanda para cubrir su boca y su nariz en el tiempo frío.
- ❑ Use ropas de abrigo en invierno o en los días ventosos.

RECUERDE: Si usted conoce y evita los iniciadores o causantes de su asma, usted puede impedir sus ataques de asma. Esto es algo muy importante a la hora de controlar su asma.

UNIVERSITY OF UTAH ASTHMA CENTER

